

## CD PYRENEES ATLANTIQUES

### Tournoi Loisir

Club

Nom et Prénom

Année de naissance

Agrès	Points
Mini trampoline (MT)	
Barres (B)	
Poutre (P)	
Sol (S)	
Total des points =MT +B+P+S	

Explicatif notation	
CR	Critère de réussite
B	Bonus

Note	Validé	1
	Non validé	0

Nom	
Prénom	

Année de Naissance	
--------------------	--




Club	
------	--



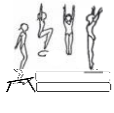
## Mini Trampoline




### Éléments à 1pt

### Éléments à 2 pts

### Éléments à 3pts

<b>Saut Sans Rotation</b>	Saut Droit			Note	Saut Groupé			Note	Saut carapé serré ou écarté			Note
	Ordre	CR	Position du corps droite		Ordre	CR	Genoux au dessus des hanches		Ordre	CR	Jambes tendus durant tout le saut	
		B	Hauteur au dessus 50 cm			B	Hauteur au dessus 50 cm			B	Jambes tendus au dessus des hanches	

<b>Saut avec Rotation longitudinale</b>	saut droit 180°			Note	Saut droit 360 °			Note	Saut groupé 180°			Note
	Ordre	CR	Réaliser 180 °		Ordre	CR	Réaliser 360 °		Ordre	CR	Réaliser 180°	
		B	Maintenir la position corps droit prandant tout le saut			B	Maintenir la position corps droit pendant tout le saut			B	Maintenir la position groupé durant tout le saut	

<b>Saut avec Rotation Transversale</b>	Roulade Avant			Note	Salto groupé			Note	Salto carapé ou tendu			Note
	Ordre	CR	Avoir une phase d'envol avant la pose de main		Ordre	CR	Maintenir la position groupé pendant le salto		Ordre	CR	Maintenir la position carapé ou tendue pendant le salto	
		B	Réception sans les mains			B	Salto réaliser au dessus de la hauteur des épaules			B	Salto réaliser au dessus de la hauteur des épaules	

Note	
Exigences (1point par groupe présenté)	
Critères de réussites (CR)	
Bonus (B)	
TOTAL DE POINTS = (Exigences + CR + B)	













Nom	
Prénom	

Année de Naissance	
--------------------	--

Club	
------	--

## Barres Asymétriques

Exigences : 4 éléments de la grille

Eléments à 1pt			Eléments à 2 pts			Eléments à 3pts				
Déplacements BS			Note			Tour d'appui Arrière			Note	
Ordre	CR	Déplacer 3 x chaque main.				Ordre	CR	Maintenir la position dos rond jusqu'à la position renversée.		
	B	Conservé les jambes tendues et serrées durant toute la traversée.					B	Maintenir la position dos rond jusqu'à la reprise d'appuis dynamique.		
Placement du dos groupé sur barre éducative			Note			Pose de pied			Note	
Ordre	CR	Bras tendus et tête droite.				Ordre	CR	Pose de pied réaliser jambes pliées		
	B	Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules.					B	Pose des pieds réalisée jambes tendues.		
Appui Facial			Note			Traction enroulé			Note	
Ordre	CR	Maintenir l'appui 2" bras tendus.				Ordre	CR	Traction tête au dessus de la barres		
	B	Sauter l'appui bras tendus et maintenir l'appui 2" bras tendus.					B	Jambes tendues		
Enroulé avant descente contrôlée			Note			Oscillation			Note	
Ordre	CR	Réaliser la descente en contrôlant				Ordre	CR	Jambes Tendues		
	B	Conservé les bras et jambes tendues durant l'exercice					B	Conservé les bras tendus durant tout l'exercice		
1/2 tour BS Prise Mixte			Note			Prise d'élan			Note	
Ordre	CR	Remplacer la main en pronation après le dernier 1/2 tour.				Ordre	CR	Conservé le corps tendu		
	B	Conservé les jambes tendues et serrées durant tout l'exercice.					B	Monter les pieds à hauteur de barre.		
Enroulé			Note			1/2 tour cavalier			Note	
Ordre	CR	Maintenir le dos rond durant tout l'exercice.				Ordre	CR	Conservé les bras tendus durant tout l'exercice.		
	B	Effectuer une reprise d'appuis dynamique, cuisses directement au niveau de la barre.					B	Conservé les jambes tendues durant tout l'exercice.		

### Note

Exigences (1point par groupe présenté)	
Critères de réussites (CR)	
Bonus (B)	
TOTAL DE POINTS = (Exigences + CR + B)	










Nom	
Prénom	

Année de Naissance	
--------------------	--

Club	
------	--

## Barres Parrallèles

**Exigences** 3 éléments dont 1 de chaque Groupe

		Eléments à 1pt			Eléments à 2 pts			Eléments à 3pts				
<b>Maintien</b>	Montée à l'appui			Note	Equerre Groupé			Note	Equerre Jambes tendues			Note
	Ordre	CR	Maintenir l'appui 2" bras tendus.		Ordre	CR	Conserver les jambes fléchies à 90° durant 3 sec		Ordre	CR	Conserver les jambes Tendues à 90° durant 3 sec	
		B	Sauter l'appui bras tendus et maintenir l'appui 2" bras tendus.			B	Placer le bassin au niveau des mains			B	Conserver les jambes tendues à 90° durant 5 sec	
<b>Balancés</b>	3 balancés arriver devant (sur la barre)			Note	3 balancés arriver derrière (sur la barre)			Note	3 Balancés sortie sur le coté			Note
	Ordre	CR	Enchaîner 3 balancés		Ordre	CR	Enchaîner 3 balancés		Ordre	CR	Conserver l'alignement tronc/jambes	
		B	Conserver l'alignement tronc/jambes			B	Conserver l'alignement tronc/jambes			B	Réaliser une sortie arrière à l'horizontale	
<b>Appui</b>	Déplacement avant x3			Note	Déplacement arrière x3			Note	Implusion bras en avancant			Note
	Ordre	CR	Déplacer 3x chaque main		Ordre	CR	Déplacer 3x chaque main		Ordre	CR	Réaliser 3 Déplacements	
		B	Conserver les jambes et bras tenues			B	Conserver les jambes et bras tenues			B	Conserver les jambes et bras tenues	

Note	
Exigences (1point par groupe présenté)	
Critères de réussites (CR)	
Bonus (B)	
TOTAL DE POINTS = (Exigences + CR + B)	

Nom	
Prénom	

Année de Naissance	
--------------------	--

Club	
------	--

## Poutre

Exigences : 4 éléments dont 1 de chaque groupe

Éléments Gymnique											
Éléments à 1pt				Éléments à 2 pts				Éléments à 3pts			
Préparation saut droit			Note	Saut droit			Note	Saut Droit + Saut groupé			Note
Ordre	CR	Enchaînement en marquant les 3 positions.		Ordre	CR	Extension complète des pointes de pieds.		Ordre	CR	Enchaîner les deux éléments (sans temps d'arrêt).	
	B	Enchaînement sans déséquilibre.			B	Réaliser une réception stabilisée maintenue 2".			B	Placer le bassin dans l'axe lors de la réalisation du saut groupé.	
Battements avant et arrière DG			Note	Saut Groupé			Note	Saut antéropostérieur			Note
Ordre	CR	Jambe d'appui et jambe libre tendues durant tout l'exercice.		Ordre	CR	Genoux à hauteur des hanches min		Ordre	CR	Bassin dans l'axe durant tout l'exercice.	
	B	Départ et retour pied pointé pour chaque battement.			B	Réaliser une réception stabilisée maintenue 2".			B	Ecart proche de 180°.	

Acrobatie															
Éléments à 1pt				Éléments à 2 pts				Éléments à 3pts							
Placement du dos			Note	ATR 1 Jambe			Note	ATR			Note	Souplesse (Avant Arrière) ou Tc/Tac			Note
Ordre	CR	Bras tendus et tête droite.		Ordre	CR	Réaliser l'exercice avec un retour en fente (sans chute).		Ordre	CR	Réaliser l'exercice avec un retour en fente (sans chute).		Ordre	CR	Renversement avant et/ou arrière de 360° retour debout.	
	B	Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules.			B	Alignement jambe libre/tronc/bras.			B	Alignement bras/tronc/jambes.			B	ATR aligné jambes écartées, tenu 2 secondes.	
Chandelle Groupé			Note	Chandelle Tendue			Note	Roue			Note				
Ordre	CR	Maintien 3" avec le bassin décollé.		Ordre	CR	Réalisation sans temps d'arrêt.		Ordre	CR	Passer par la verticale					
	B	Corps proche de la verticale.			B	Se relever sans les mains.			B	Arriver sans déséquilibre					

Sortie													
Éléments à 1pt				Éléments à 2 pts				Éléments à 3pts					
Saut droit			Note	Rondade			Note	saut de main			Note		
Ordre	CR	Extension complète des pointes de pieds.		Ordre	CR	Passer par la verticale		Ordre	CR	Maintenir les Bras et les Jambes tendues durant tout l'exercice			
	B	Réaliser une réception stabilisée maintenue 2"			B	Phase d'envol visible après la verticale			B	Réception pilée sans déséquilibre			
				Salto avant ou arrière			Note						
				Ordre	CR	arrivée debout							
					B	Réception stabilisée 2"							

Note	
Exigences (1point par groupe présenté)	
Critères de réussites (CR)	
Bonus (B)	
TOTAL DE POINTS = (Exigences + CR + B)	









Nom	
Prénom	

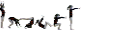








Année de Naissance	
--------------------	--








Club	
------	--




## SOL - Feuille de Match

**Exigence :** 4 éléments de la grille dont 1 de chaque groupe

Éléments Gymnique					
Éléments à 1pt		Éléments à 2 pts		Éléments à 3pts	
<b>Battement DG</b> 		<b>Saut Cabriole</b> 		<b>Saut Antéro OU enjambé ou changement de Jambes</b> 	
Ordre	CR	Ordre	CR	Ordre	CR
	B		B		B
Note Maintien du battement à l'oblique avant basse pied en ouverture. Enchaînement réalisé sans déséquilibre.		Note Enchaînement de l'impulsion jambe et du battement de l'autre jambe. Réception sur un pied sans déséquilibre.		Note Bassin dans l'axe durant tout l'exercice. Ecart proche de 180°.	
<b>Saut Droit</b> 		<b>Saut Groupé</b> 		<b>Saut Carpé</b> 	
Ordre	CR	Ordre	CR	Ordre	CR
	B		B		B
Note Maintien de l'alignement du corps. Extension complète des pointes de pieds.		Note Genoux à hauteur des hanches. Genoux au dessus de la hauteur des hanches		Note Jambes à hauteur de hanche. Jambes au dessus de la hauteur de hanche	
<b>Saut Droit 1/2 tour</b> 		<b>Saut droit tour</b> 			
Ordre	CR	Ordre	CR		
	B		B		
Note Réalisation d'un 1/2 tour. Maintien de l'alignement du corps.		Note Réalisation d'un tour. Maintien de l'alignement du corps.			

Éléments Avant					
Éléments à 1pt		Éléments à 2 pts		Éléments à 3pts	
<b>Roulade avant</b> 		<b>ATR Roulade</b> 		<b>Souplesse Avant</b> 	
Ordre	CR	Ordre	CR	Ordre	CR
	B		B		B
Note garder la position groupée. se relever sans l'aide des mains		Note Passage à la verticale. ATR maintenu 2"		Note Arriver à la station debout. Maintenir la jambe libre entre l'oblique avant basse et l'oblique avant.	
<b>Placement du dos</b> 		<b>ATR Repoussé</b> 		<b>Saut de Main ou Flip avant</b> 	
Ordre	CR	Ordre	CR	Ordre	CR
	B		B		B
Note Bras tendus et tête droite. Alignement mains épaules bassin - fesses au dessus des épaules.		Note Décoller les mains en gardant les bras tendus. Réaliser deux rebonds bras tendus.		Note Arriver au sol en courbe arrière (bras aux oreilles, regard sur les mains) et jambes tendues. Enchaîner un saut droit	
<b>ATR</b> 		<b>ATR Pont</b> 		<b>Salto avant ou salto arrière</b> 	
Ordre	CR	Ordre	CR	Ordre	CR
	B		B		B
Note S'élever à l'ATR et revenir en fente. Maintien 2" de l'ATR		Note Réalisation contrôlée de l'exercice. épaule au dessus des mains		Note Arriver debout. Réaliser une réception stabilisée 2 secondes.	

Acrobaties Arrière					
Éléments à 1pt		Éléments à 2 pts		Éléments à 3pts	
<b>Chandelle</b> 		<b>Pont retour en fente</b> 		<b>Souplesse Arrière</b> 	
Ordre	CR	Ordre	CR	Ordre	CR
	B		B		B
Note Corps proche de la verticale. maintien 3"		Note Réaliser un renversement arrière de 360° avec un retour debout. Réaliser un ATR aligné et marqué (jambes écartées).		Note Renversement arrière de 360° retour debout. ATR aligné jambes écartées, tenu 2 secondes.	
<b>Pont</b> 				<b>Tic-Tac</b> 	
Ordre	CR			Ordre	CR
	B				B
Note Maintien 3" bras tendus. Epaulés au-dessus des mains.				Note Réaliser sans temps d'arrêt. maintien des jambes tendues durant tout l'exercice	
<b>Roulade arrière (écartées ou serrées)</b> 				<b>Flip arrière</b> 	
Ordre	CR			Ordre	CR
	B				B
Note Retour directement sur les pieds. Bras et Jambes tendues durant tout l'exercice				Note Conserver les bras et les jambes tendus durant tout l'exercice. Enchaîner le flip et une impulsion.	

Acrobatie Latérales					
Éléments à 1pt		Éléments à 2 pts		Éléments à 3pts	
<b>Roue</b> 		<b>Roue pied-pied</b> 		<b>Rondade</b> 	
Ordre	CR	Ordre	CR	Ordre	CR
	B		B		B
Note Réaliser une roue sur une trajectoire rectiligne. 2ème main doigts vers l'intérieur dirigé vers la tête main		Note Poser les mains doigts face à face. Passer par la verticale.		Note Arriver de la rondade poitrine creuse. Réaliser une impulsion complète jambes tendues.	

Note	
Exigences (1point par groupe présenté)	
Critères de réussites (CR)	
Bonus (B)	
TOTAL DE POINTS = (Exigences + CR + B)	